

动起来的身体 更健康的激素

系统性抗阻训练让女性更动人

本报记者 余敏刚 CFP供图

“

在都市白领夏芳华的健身记录本里,密密麻麻记载着体重、体脂率、运动时长,却始终找不到困扰她三年的月经不调的答案。当她在浙江省中医院内分泌科医生张弘建议下开始系统性抗阻训练,三个月后惊喜地发现,不仅经期规律了,连顽固的经前综合征都悄然消退。这个转变背后,隐藏着运动对人体激素的精妙调控。

”

运动为身体保“节律”

“由于生活压力大导致睡眠不足、缺乏运动以及不良饮食习惯,成为了女性内分泌系统失调的重要原因。”张弘告诉记者,内分泌系统是身体中一个至关重要的系统,它负责调节和维持人体的各种生理功能,包括新陈代谢、生长、发育、生殖以及情绪稳定等。女性由于其特殊的生理构造和周期变化,更容易受到内分泌系统的影响。

如何避免内分泌系统失调?在张弘看来,在生活中,应该避免长期的精神紧张和压力,能够有效控制体内皮质醇等应激激素,要保证规律的作息时间和睡眠时间。饮食方面要拒绝高糖、高脂肪、高盐,要养成摄入膳食纤维和维生素的饮食习惯,更重要的是要养成科学运动的好习惯。

“不过像夏女士这样的情况比较特殊,之所以建议她用系统性抗

阻训练,是希望她通过机械负荷刺激肌肉与骨骼系统,触发多维度激素调控网络。”张弘介绍,系统性抗阻训练从改善胰岛素抵抗到调节神经递质平衡,从增强骨代谢到延缓卵巢衰老,运动带来的激素效益远超体型改变。简单来说,就是为身体建立规律的运动节律,为身体安装了一个智能激素调节器,从调节HPO轴节律到重塑肌肉-脂肪-骨骼的激素对话,为女性提供了从细胞到整体健康的闭环解决方案。

渐进抗阻让训练更有效

如何科学地制定一套系统性抗阻训练?记者采访了杭州舒适堡资深教练厉志婷。她表示,系统性抗阻训练是通过“激素置换效应”降低皮质醇水平,单次训练后

皮质醇短暂升高,但24小时内回落至基线以下。8周训练使静息皮质醇水平下降12%,同时提升脱氢表雄酮分泌,延缓肾上腺疲劳。

厉志婷建议,可根据实际情况分为三个阶段,第一阶段采用70%-85% 1RM强度,组间休息60-90秒,可最大化生长激素分泌;第二阶段8-12次/组的中等负荷训练,促进胰岛素样生长因子合成,修复卵巢颗粒细胞;第三阶段采用>85% 1RM高强度训练,增强雄激素受体敏感性。高容量训练为(5组×15次,50%-60% 1RM),为高强度训练(3组×5次,85% 1RM),离心收缩主导训练为(4秒离心/1秒向心)。

“在训练前后还要进行营养协同,训练前30分钟摄入6克必需氨基酸,训练后要及时补充0.3克/千克体重乳清蛋白+50克快碳,每天服用维生素D3也可增强抗阻训练的改善效果。”厉志婷提醒,在训练中一定要适度。比如当每周抗阻训练大于5次且持续6周以上,可能导致皮质醇/睾酮比值>0.35,将会引发闭经或甲状腺功能抑制。女性体脂率<17%时,抗阻训练效果不佳,建议每日热量缺口不超过300卡,并保证每公斤体重摄入1.6克蛋白质。



8个瑜伽动作,让体态越来越挺拔

现代生活节奏快,女性每天都面临着巨大的压力。想要释放压力,可以通过运动来促进气血循环,而瑜伽正是一个理想的选择。这里推荐一组适合女生的初级瑜伽体式,无论是在早晨醒来还是晚上入睡前,都可以轻松练习。

动作1



山式准备,右脚交叉放左脚外侧;右手叉腰,左手向上伸直;呼气,收紧核心,身体向右侧屈;重复10-15次后换另外一边。

动作3



从上一动作退出,左腿后撤一大步;右腿屈膝在前侧,吸气,脊柱延展;呼气,收紧核心,胸腔向右侧扭转;双手两侧延展,停留5-8个呼吸。

动作5



从侧角伸展式退出,进入双角式;双腿分开约一条腿的距离;吸气,脊柱延展,呼气,屈髋向前弯;双手在肩膀下方撑地,背部延展;脖颈放松,停留5-8个呼吸。

动作7



保持幻椅式的姿势;呼气,收核心,胸腔扭转向右侧;吸气,左手放在右膝外侧;骨盆保持稳定,转头看右手;臀部向后,停留5-8个呼吸换边。

动作2



从上一动作退出,回到山式;呼气,收紧核心,屈髋向前弯;可在双手下方垫瑜伽砖;微屈双膝;保持双肩放松,停留5-8个呼吸。

动作4



从上一动作退出,右髋外旋;进入侧角伸展式,吸气,左手向上伸直;呼气,收紧核心,身体向右侧屈伸;停留5-8个呼吸,动作3-4换边练习。

动作6



从上一动作退出,进入山式站立;呼气,收紧核心,屈髋、屈膝下蹲;双手伸展过头,保持肩膀放松;背部挺直,尾骨顺向地面;小腿前侧后伸,停留5-8个呼吸。

动作8



从上个体式退出;双腿后撤进入平板支撑;手肘对齐肩膀,脚跟往后蹬;肩背、核心、臀肌力量启动;身体成一条直线,停留30-60秒。